

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2013**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ari Muntiardiyo Umar
NIM. 09601244239

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta” yang di susun oleh Ari Muntiardiyo Umar, NIM.09601244239 ini telah di setuju oleh pembimbing untuk di ujikan.

Yogyakarta, 19 November 2013
Pembimbing



Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP. 197403172008121003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi di tunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 19 November 2013
Yang Menyatakan,



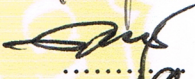



Ari Muntiardiyo Umar
NIM. 09601244239

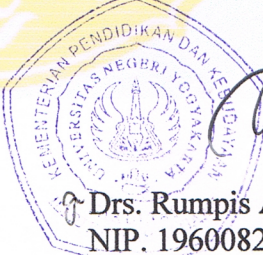
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta” yang disusun oleh Ari Muntiardiyanto Umar, NIM.09601244239, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 2 Desember 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		24/12/2013
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		23/12/2013
Komarudin, M.A	Penguji I (Utama)		23/12/2013
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		23/12/2013

Yogyakarta, Desember 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Kebanggaankita yang terbesaradalahbukantidakpernahgagal, tetapibangkitkembalisetiap kali kitajatuh (Confusius)
2. Seorang profesional adalah seseorang yang bisa melakukan pekerjaan terbaiknya ketika ia tidak merasa menyukainya (Alistair Cooke)
3. Rahmatseringdatangkepadakitadalambentukkesakitan, kehilangandankekecewaan; tetapikalaukitasabar, kitasegeraakanmelihatbentukaslinya (Joseph Addison)
4. Kurangsemangatmengakibatkanlebihbanyakkegagalanberbandingkurangnyakebijaksanaanataukemahiran (Flower A. Newhouse)

PERSEMBAHAN

Karya yang sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ibunda tercinta Muntiah dan Ayahku Ahcmad Umar yang telah melahirkansertamembesarkansayahinggamenjadiseseorangseperti ini.

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN
BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2013**

Oleh:

Ari Muntiardiyanto Umar
NIM. 09601244239

ABSTRAK

Pemain sepakbola diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik, karena akan menunjang penampilan saat bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* yaitu berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan *ml/kg/min*, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 0% (0 anak), kategori "kurang" sebesar 12,5% (2 anak), kategori "sedang" sebesar 62,5% (10 anak), kategori "baik" sebesar 25% (4 anak), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 anak).

Kata kunci: *profil kondisi fisik, sepakbola*

KATA PENGANTAR

Pujidansyukurpenulispanjatkankehadirat Allah S.W.T,
karenaataskasihdanrahmat-

Nyasehinggapenyusunantugasakhirskripsidenganjudul“Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta” dapatdiselesaikandenganlancar.

Selesainyapenyusunantugasakhirskripsiinitidakterlepasdaribantuanberbaga ipihak, untukitupadakeempataninidisampaikanucapanterimakasihsebesar-besarnyakepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. RochmatWahab, M.Pd. MA,RektorUniversitasNegeri Yogyakarta yang telahmemberikankeempatankepadapenelitiuntukbelajar di UniversitasNegeri Yogyakarta.
2. BapakDrs. RumpisAgusSudarko, M.S DekanFakultasIlmuKeolahragaan, UniversitasNegeri Yogyakarta yang telahmemberikanijinpenelitian.
3. BapakDrs. AmatKomari, M.Si,KetuaJurusan POR, FakultasIlmuKeolahragaanUniversitasNegeri Yogyakarta, yang telahdenganikhlasmemberikanilmu, tenaga, danwaktunyauntukselalumemberikan yang terbaikdalammenyelesaikanskripsiini.
4. Bapak Nurhadi Santoso, M. Pd,Pembimbing Skripsi yang telahdenganikhlasmemberikanilmu, tenaga,

dan waktunya untuk selalu memberikan yang
terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak **Nurhadi Santoso, M. Pd**, Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman POR 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Guru dan Siswa SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Yogyakarta, Desember 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II.KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Profil Kondisi Fisik	11
2. Hakikat Sepakbola	29
3. Hakikat Ekstrakurikuler	42
4. Karakteristik Siswa SMP	45
B. Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Berpikir	49

BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	51
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	53
E. Teknik Analisis Data	59
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	62
1. Kekuatan Otot Tungkai	64
2. Kecepatan Lari	65
3. Kelincahan	66
4. Daya Tahan Aerobik	68
5. Power Tungkai	69
B. Pembahasan	70
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Implikasi Hasil Penelitian	73
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	73
D. Saran-saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Siswa SMP N 1 Piyungan, Bantul yang Mengikuti Seleksi Tim Sepakbola POPDA DIY	5
Tabel 2. Menu Program Latihan <i>Power</i>	24
Tabel 3. Usia Pembinaan Olahraga Prestasi.....	40
Tabel 4. Kelas Interval	59
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	61
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul..	63
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	64
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	66
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul..	67
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul..	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang Boladengan Punggung Kaki	31
Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	32
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	34
Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat	36
Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur.....	37
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam.....	38
Gambar 7. <i>Illinois Agility Run Test</i>	56
Gambar 8. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	62
Gambar 9. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	63
Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Lari Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	65
Gambar 11. Diagram Batang Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	66
Gambar 12. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	67
Gambar 13. Diagram Batang Power Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	78
Lampiran2. Surat Ijin Penelitian dari SEKDA.....	79
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA.....	80
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 1 Piyungan	81
Lampiran 5. Data HasilTes.....	82
Lampiran 6. Prediksi Nilai $VO_2 Max$ Tes Lari Multi Tahap.....	84
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pada saat bangun tidur dan kembali tidur umumnya memerlukan kondisi fisik. Oleh karena itu, kondisi fisik harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi perbedaannya satu dengan yang lainnya.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntunan setiap cabang olahraga. Di sisi lain banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam

permainan sepakbola, bolabasket dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman yang komprehensif terhadap kondisi fisik.

Menurut Depdiknas (2000: 101) secara terminologi kondisi fisik bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), dan koordinasi (*coorination*). Menurut Sajoto (1995: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain sepakbola menjadi bagus. Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para pemainnya. Apabila seseorang pemain sepakbola akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor

lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut

Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepak bola meliputi Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*Power*). Pentingnya keadaan kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam bertanding. Di setiap Sekolah umumnya memiliki tim ekstrakurikuler sepakbola. Dengan adanya tim-tim Ekstrakurikuler tersebut tentunya akan menjadi sarana untuk mengasah kemampuan para siswa.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), memberi (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, dkk., 2000: 37). Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula.

Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit)

terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang harus menghadapi benturan yang keras (*body contact*), ataupun harus bergerak, berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan, sampai bergerak atau berhenti dengan tiba-tiba untuk menguasai dan memainkan bola (menendang, menggiring, menyundul, menangkap, melempar, dll). Manfaat kondisi fisik untuk sepakbola yaitu pemain dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan sepakbola kedua tim bermain selama 45 menit selama dua babak, yaitu babak pertama dan babak kedua. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, pemain sepakbola harus mampu manajemen tenaga supaya tidak terkuras habis di babak yang pertama. Kebutuhan kondisi fisik mendominasi kebutuhan seorang pemain sepakbola pada umumnya. Kebutuhan daya tahan yang cenderung lama, maka rata-rata setiap pemain menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur-unsur kondisi fisik dalam sepakbola meliputi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, reaksi, power (Sajoto, 1988: 57). Kesemua unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

SMP N 1 Piyungan, Bantul merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul merupakan salah satu

bentuk nyata pembinaan pemain sepakbola usia dini. Ekstrakurikuler sepakbola ini tidak jauh berbeda dengan Sekolah Sepakbola (SSB), yang sama-sama bertujuan untuk pembentukan atlet-atlet muda sepakbola yang kelak membawa timnya dan Indonesia dikancah dunia. Selain membentuk atlet-atlet muda yang berbakat, pembinaan dari ekstrakurikuler ini adalah membentuk suatu tim. Tim sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul ini sering mengadakan ujicoba melawan tim sepakbola sekolah lain maupun antar kampung. Namun berdasarkan pengamatan dan observasi penulis di lapangan, kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul ini bisa dikatakan kurang. Hal ini dilihat dari penampilan pemain saat bertanding. Selain sering melakukan pertandingan, ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul juga mengirimkan beberapa siswa untuk mengikuti seleksi pemain POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) DIY. Namun hasilnya pun selalu nihil, tidak ada satu siswa pun yang berhasil menembus tim sepakbola POPDA DIY.

Adapun siswa SMP N 1 Piyungan, Bantul yang mengikuti seleksi tim sepakbola POPDA DIY adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Siswa SMP N 1 Piyungan, Bantul yang Mengikuti Seleksi Tim Sepakbola POPDA DIY

No	Nama Siswa	Tahun	Keterangan
1	Kholik	2012	Gagal di Tahap ke-1
2	Roma	2012	Gagal di Tahap ke-1
3	Marta	2012	Gagal di Tahap ke-1

(Sumber: Hasil Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler)

Hal ini dimungkinkan kemampuan seseorang pelatih belum memantau secara benar tentang kondisi fisik pemainnya dan belum ada data-data kondisi fisik pemain-pemain tersebut. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik,

tekanan harus diberikan pada perkembangan tubuh secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Proses ini harus dilakukan dengan sabar. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim sepakbola akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul. Beliau mengatakan bahwa SMP N 1 Piyungan, Bantul belum pernah mengikuti LPI atau Liga Pendidikan Indonesia dan program latihan yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler belum cukup untuk mengukur kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Piyungan, Bantul.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, SMP N 1 Piyungan, Bantul mengadakan banyak cabang kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya adalah sepakbola, bolabasket, futsal, karate, bulutangkis, dan renang, namun dalam penyediaan sarana dan prasarananya masih belum memadai. Seperti kurangnya sarana, perkakas, dan fasilitas di sekolah. Sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan dengan baik. Misalnya keterbatasan bola sepak dibandingkan dengan jumlah peserta didik. Di Kota Yogyakarta banyak ekstrakurikuler sepakbola yang menjamur, bahkan di setiap SMP mempunyai ekstrakurikuler sepakbola, walaupun SMP tersebut tidak mempunyai lapangan sendiri, kebanyakan seperti hal tersebut pihak sekolah menyewakan lapangan sepakbola terdekat dari sekolahnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMP N 1 Piyungan, Bantul adalah sepakbola,

yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin dan hari Jum'at yang dimulai pukul 14.30-16.00 wib. Ekstrakurikuler dilatih oleh pelatih sepakbola, yaitu Bapak Mardi, S.Pd yang mempunyai latar belakang pendidikan Kepelatihan Olahraga di FIK UNY kepelatihan sepakbola. Kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul masih terlihat kurang, ini terlihat pada saat siswa bermain sepakbola pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan, sehingga siswa tidak dapat bermain bagus selama 2 x 45 menit. Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul juga masih terlihat kurang, hal ini terlihat pada saat siswa menggiring bola, sehingga pada saat menggiring bola mudah direbut lawan.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa kondisi fisik merupakan salah satu pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul sendiri masih dipertanyakan, maka dari itu akan diadakan penelitian di klub sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul. Atas dasar itulah, peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi fisik Siswa Peserta Ektrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak teridentifikasinya kondisi fisik pemain sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul.
2. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul.
3. Tidak adanya progam latihan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul.
4. Tidak adanya prestasi yang membanggakan dalam bidang olahraga sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul.
5. Kurangnya intensitas latihan menyebabkan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul lemah.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul. Oleh karena itu agar pembahasan menjadi fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi serta komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan otot, kecepatan (*speed*), kelincahan, fleksibilitas, dan daya tahan umum (*cardiovascular endurance*).

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka muncul pertanyaan penelitian: “Bagaimana profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul.
- c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul. Sehingga lebih

siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul supaya mengetahui keadaan kondisi fisik yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil Kondisi Fisik

a. Pengertian Profil

Menurut Sri Mulyani (1983) profil adalah pandangan misi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Profil adalah sebuah tulisan singkat menggambarkan seseorang dari lahir sampai saat itu juga.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profil adalah pandangan sisi, garis besar, sketsa, atau biografi individu maupun suatu kelompok yang memiliki usia yang sama.

b. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad

Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan

latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

c. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 5) Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguuran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Sepakbola dimainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 90 menit, sehingga perlu adanya kondisi fisik yang baik bagi pemainnya. Dengan kondisi fisik yang baik maka akan membantu pemain untuk dapat mengembangkan teknik, taktik dan mental saat bertanding di lapangan selama 2 x 45 menit. Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut Suharno (1985: 21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari

kemungkinan cidera, dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya. Namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang baik.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian tendangan adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain, untuk mencapai tendangan harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat menendang bola. Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola, dan menendang bola, dengan otot tungkai yang kuat maka tendangan akan semakin kuat. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kaki yang kuat, pergelangan kaki yang kuat, lutut yang kuat dan tungkai yang kuat agar dapat memikul badan yang berat. Dalam pencapaian kecepatan tendangan bola, kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh. Karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahkan kaki. Faktor tersebut harus benar-benar diperhatikan secara seksama melalui pembinaan secara dini, serta memperhatikan postur tubuh, yang meliputi: (a) ukuran tinggi badan dan panjang

tubuh, (b) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (c) *samato type*, (bentuk tubuh: *endomorph*y, *mesomorph*y, dan *ectomorph*y) (Mochamad Sajoto, 1988: 11-13).

Dengan demikian, seseorang yang mempunyai kekuatan otot yang baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien. Pada olahraga sepakbola kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

2) Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomer-nomer lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olah raga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto, 1988: 21).

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti

menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bolabasket, tenis lapangan, lempar cakram, bola oli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono, 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

b) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

c) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh

secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain *softball* berlari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

3) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

Mochamad Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan

pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan

mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi

tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

4) Daya Tahan

Ada dua macam daya tahan menurut Mochamad Sajoto (1988: 16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya

untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga sepakbola daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

5) Power

Power atau daya ledak adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif, *power* merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharno (1985: 59) *power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. *Power* adalah hasil perkalian kekuatan maksimal (*force*) dengan waktu pelaksanaan tersebut $P = f \times t$ (Mochamad Sajoto, 1995: 34).

Menurut Harsono (1988: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali

antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

Power merupakan unsur tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepakbola, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

Adapun kegunaan *power* adalah: (a) untuk mencapai prestasi maksimal, (b) dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak, (c) memantapkan mental bertanding atlet, (d) simpanan tenaga anaerobik cukup besar (Suharno, 1985: 59).

Tabel 2. Menu Program Latihan *Power*

Intensitas	: 30-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atletb terlatih.
Volume	: 3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t. r dan t. i	: lengkap (1:4) dan (1:6)
Irama	: secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	: 3x/ minggu

(Sukadiyanto, 2005: 118)

d. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan *cardiovaskuler* pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibanding dengan pria.

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovaskuler*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada *hemoglobin* sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, (2002: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih.

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang

lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, 2000: 7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Soedjono, dkk., (1985: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Berikut dijelaskan beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah:

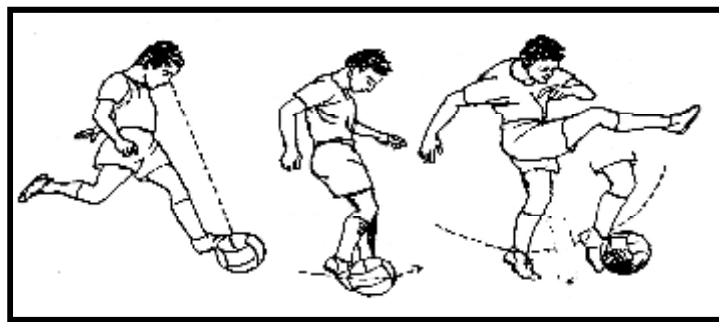
1) Menendang (*Kicking*)

Menendang bola (*kicking*) dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33). Tujuan dari menendang bola:

- a) Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
- b) Dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan
- c) Untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya.

- d) Untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004: 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Menendang Bola dengan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 31)

2) Mengontrol/Menghentikan Bola (*Stopping*)

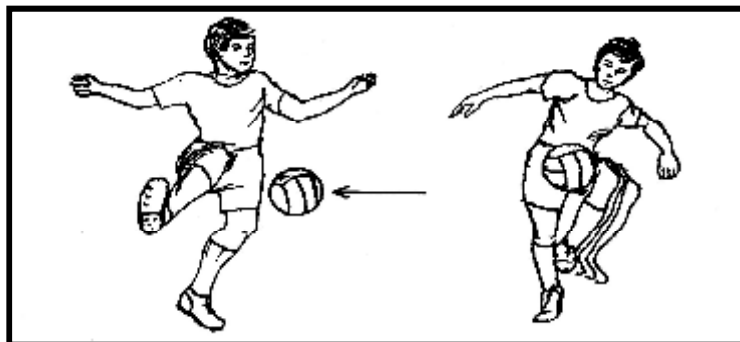
Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menghentikan bola, dan menguasainya dengan baik (Herwin, 2004: 39). Menurut Sukatamsi (1984: 124-125) cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) dengan tungkai bawah; (a) dengan kaki; (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki penuh, (3) kura-kura kaki bagian luar, (4) sol sepatu, (5) tumit kaki (jarang digunakan), (b) dengan

tulang kering, (c) dengan paha, (2) dengan perut, (3) dengan dada, (4) dengan kepala.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004: 40) yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola, antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- b) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36).

Menurut Sukatamsi (1984: 159-161) ada beberapa macam cara menggiring bola, yaitu:

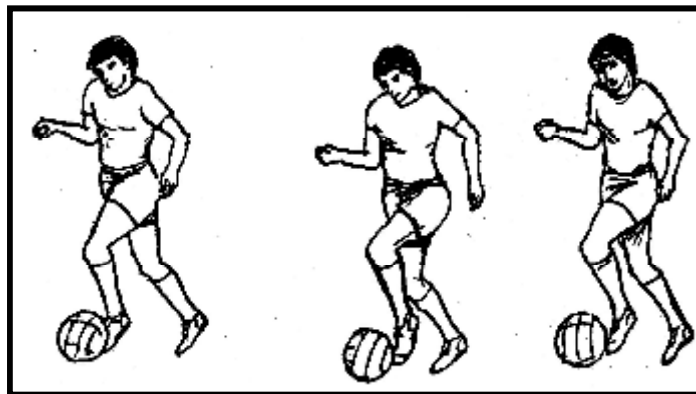
- a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.
- b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
 - 1) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura kaki penuh bola didorong di depan dekat kaki.
- c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
 - 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara

melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut:

- a) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- b) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)

4) Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan (Herwin, 2004: 41).

Macam-macam teknik menyundul bola (*heading*) menurut

Sukatamsi (1984: 173-174) adalah:

a) Menyundul bola (*heading*) dalam sikap berdiri

Sikap berhenti di tempat: badan menghadap ke arah datangnya bola, kedua kaki berdiri kangkang ke muka belakang kedua lutut ditekuk sedikit, badan ditarik ke belakang, sikap badan condong ke arah belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher, mata tertuju ke arah datangnya bola, dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola, seluruh berat badan diikutsertakan ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran, dengan mengangkat kaki belakang maju ke depan segera lari mencari posisi.

b) Menyundul bola (*heading*) dengan lari

Lari ke arah datangnya bola, sambil lari dengan gerakan seperti menyundul bola dalam sikap berdiri.

c) Menyundul bola (*heading*) dengan melompat

1) Dengan ancang-ancang melompat ke atas ke arah datangnya bola.

2) Setelah badan berada di atas badan ditarik ke belakang, badan condong ke belakang otot-otot leher dikuatkan. Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

3) Badan condong ke depan hingga turun ke tanah dengan kedua lutut kaki mengeper diteruskan dengan gerak lanjutan.

Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala didorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.

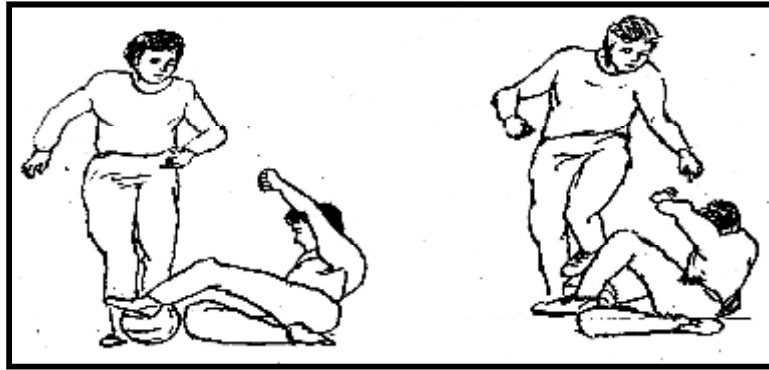


Gambar 4. Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

5) Merebut Bola (*Tackling*)

Merampas bola (*tackling*) menurut Sukatamsi (1984: 191-192) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, masih ditentukan oleh faktor keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan atau belakang di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan atau pemain penyerang. Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 5. Merampas Bola Sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)

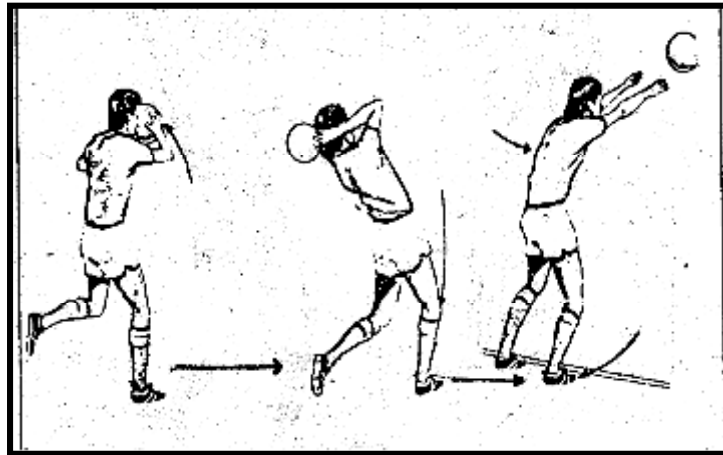
6) Lemparan ke Dalam (*Throw-In*)

Menurut Sukatamsi (1984: 184), melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan:

- a) Dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala
- b) Kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *offside*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan (Sukatamsi, 1984: 184). Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola, (2) kedua siku menghadap ke depan, (3) kedua ibu jari saling bertemu, (4) bola berada di belakang kepala, (5) kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan

maupun selama melakukan lemparan, (6) mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam
(Sucipto, dkk., 2000: 3)

7) Gerak Tipu

Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. Berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan, yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan (Sukatamsi, 1984: 187-188).

8) Teknik Penjaga Gawang (*Goal Keeping*)

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Bila penjaga gawang mampu mempertahankan gawang tidak kemasukan, maka kemungkinan menang bagi timnya adalah penting (Herwin, 2004: 49). Menurut

Remmy Muchtar (1992: 50-51) teknik yang dilakukan penjaga gawang antara lain: (a) menangkap bola yang tergulir di tanah, (b) menangkap bola setinggi perut, (c) menangkap bola setinggi dada, (d) men – tip bola tinggi melalui atas gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).

c. Pembinaan dan Prestasi Puncak dalam Permainan Sepakbola

Upaya untuk meraih prestasi puncak perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 36), untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu hendaknya latihan dilakukan sejak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar.

Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini namun bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 36-37), meliputi: tahapan multilateral (6-15 th), tahap spesialisasi (15-19 th), dan tahap puncak prestasi (19-24 th).

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*golden age*). Usia pencapaian puncak prestasi menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 40), untuk berbagai cabang olahraga berbeda-beda, seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Usia Pembinaan Olahraga Prestasi

No.	Jenis Olahraga	Awal Latihan (Th)	Spesialisasi (Th)	Puncak Prestasi (Th)
1.	Atletik	10-12	14-16	22-26
2.	Badminton	10-12	14-16	20-25
3.	Basket	10-12	14-16	22-28
4.	Tinju	13-15	16-17	22-26
5.	Gulat	11-13	17-19	24-27
6.	Sepeda	12-15	16-18	22-28
7.	Senam	6-8	9-10	14-18
8.	Sepakbola	10-12	14-16	22-26
9.	Renang	7-9	11-13	18-22
10.	Tenis	7-8	11-13	17-25
11.	Bola Voli	10-12	15-16	22-26

(Sumber: Djoko Pekik Irianto, 2002: 40)

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan, bahwa pembinaan sepakbola perlu dilakukan sejak usia dini melalui latihan yang sistematis, teratur dan benar yang bertujuan mendapatkan puncak prestasi. Untuk usia puncak prestasi cabang olahraga sepakbola, yaitu pada usia 22-26 tahun. Pembinaan cabang olahraga dapat dilaksanakan melalui sekolah formal maupun informal, yaitu dapat melalui SSB (Sekolah Sepakbola) dan ekstrakurikuler sepakbola yang ada di sekolah-sekolah formal.

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (1994: 25), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang lebih dipelajari dari berbagai mata pelajaran sekolah. Berkaitan dengan permasalahan ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 34) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang mengembangkan bakat dan kegemarannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas maka ekstrakurikuler dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum, bersifat fleksibel disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan serta dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk menambah keterampilan dan pengembangan bakat.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Menurut Depdikbud (1994: 8), tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

Tujuan ekstrakurikuler juga diungkapkan dalam Depdikbud (1994: 3), sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.
- 2) Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antar pengetahuan yang diperoleh dalam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan.

Salah satu pembinaan peserta didik di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atau tujuan daripada kurikulum sekolah. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah khususnya kegiatan ko/ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah. Guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Kegiatan terorganisir di sini adalah kegiatan yang dilakukan sesuai dengan program yang telah ditentukan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru, sehingga waktu pelaksanaan berjalan dengan baik (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).

Berdasarkan tujuan ekstrakurikuler di atas penulis dapat membuat kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat

menyalurkan bakat, minat, potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1994: 4).

c. Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP N 1 Piyungan

SMP N 1 Piyungan merupakan salah satu sekolah yang banyak membuka atau mengadakan berbagai macam ekstrakurikuler. Adapun ekstrakurikuler yang ada di SMP N 1 Piyungan antara lain: basket, atletik, pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), band, karawitan, komputer, seni tari, dan sepakbola. Selain pramuka, ekstrakurikuler sepakbola sangat diminati siswa di SMP N 1 Piyungan. Walaupun bukan menjadi ekstrakurikuler unggulan, namun ekstrakurikuler sepakbola ini menjadi favorit di SMP N 1 Piyungan. Ini dilihat dari banyaknya siswa yang mendaftar dan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola ini. Ada sekitar 30 anak yang menjadi anggota atau peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan.

Ekstrakurikuler sepakbola ini diselenggarakan 1 kali dalam seminggu yaitu setiap hari Jum'at pada pukul 15.00-17.00 WIB. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul dibina oleh Bapak Dwi yang sekaligus bertindak sebagai pelatih di SMP N 1 Piyungan, Bantul.

Salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam berlatih-melatih olahraga khususnya sepakbola selain dari kualitas pelatih, faktor sarana

dan prasarana juga berpengaruh dalam kelancaran berlatih sepakbola. Sarana dan prasarana sepakbola di SMP N 1 Piyungan dapat dikatakan cukup baik. SMP N 1 Piyungan memiliki prasarana pribadi yaitu memiliki lapangan sepakbola pribadi dengan standar yang baik. Lapangan sepakbola SMP N 1 Piyungan berada tepat di samping sekolah, tepatnya sebelah utara dari SMP N 1 Piyungan Bantul. Selain prasarana yang baik, sarana atau alat-alat yang dibutuhkan dalam berlatih sepakbola di SMP N 1 Piyungan juga lengkap. Adapaun sarana atau alat-alat olahraga sepakbola yang ada di SMP N 1 Piyungan meliputi: bola sepak, corong/*cones*, rompi/alat pembeda, tiang pancang, dan seragam tim/kostim.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Sukintaka (1992: 45) anak tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) kira-kira berusia antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

- a. Jasmani
 - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering dilihat.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
 - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau mental
 - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.

- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- c. Sosial
 - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
 - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.
- d. Keterampilan motorik
 - Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Hurlock (2000: 35) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2008: 23).

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas/jati diri. Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan

karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks, dkk., (2004: 34) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevandengan penelitian ini di antaranya:

Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepakbola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x 10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

Penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun sedikit berbeda.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berfikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepakbola. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet dan luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak dapat dipenuhi, maka akan berakibat pada prestasi yang akan tercapai.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri, agar seorang atlet dapat mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena dapat pengaruh pula pada saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri dari daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang pemain sepakbola juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program

latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan, Bantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah yaitu kondisi fisik yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, *power* tungkai, dan daya tahan aerobik. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang dalam hal ini siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan Bantul, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai yaitu kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan Bantul dalam menggunakan sekelompok otot untuk melakukan gerakan tendangan yang diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dalam satuan kilogram.
2. Kecepatan adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan Bantul untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam peneltian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 50 meter.
3. Kelincahan merupakan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan Bantul untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur power dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik.
4. *Power* tungkai adalah kekuatan tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan Bantul yang dipadu padankan dengan kecepatan gerakan yang utuh diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.
5. Daya tahan aerobik adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Piyungan Bantul untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta yang berjumlah 30 anak.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* adalah metode pengambilan sampel dengan memilih siapa yang kebetulan ada/dijumpai (Wordpress.com). Pada saat penelaaan siswa yang datang/hadir hanya 16 siswa, jadi sampel dari penelitian ini sebanyak 16 siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya

lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas 5 (lima) item tes, yaitu:

a. Kekuatan Otot Tungkai (*Leg And Back Dynamometer*)

Tes kekuatan otot tungkai memiliki validitas sebesar 0,860 dan reliabilitas sebesar 0,910 (dalam skripsi Jhati Asmaoro, 2012). Kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer*, langkah pengukurannya adalah sebagai berikut (Ismaryati, 2008: 28):

- 1) Peserta tes berdiri pada tumpuan *dynamometer* dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130-140 derajat dan tubuh tegak lurus.
- 2) Panjang rantai *dynamometer* diatur sedemikian rupa sehingga posisi tongkat pegangan melintang di depan kedua paha.
- 3) Tongkat pegangan digenggam dengan posisi tangan menghadap ke belakang (pronasi).
- 4) Tarik tangan sekuat mungkin dengan cara meluruskan sendi lutut secara perlahan-lahan.
- 5) Baca jarum penunjuk pada skala *dynamometer* saat nilai maksimum tercapai.
- 6) Ulangi pengukuran dengan waktu istirahat satu menit.
- 7) Hasil pengukuran adalah skor tertinggi yang dicapai dari dua kali kesempatan.

b. Kecepatan (Lari 50 Meter)

Tes kecepatan lari 50 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). Adapun pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- 5) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- 6) Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik, (2)

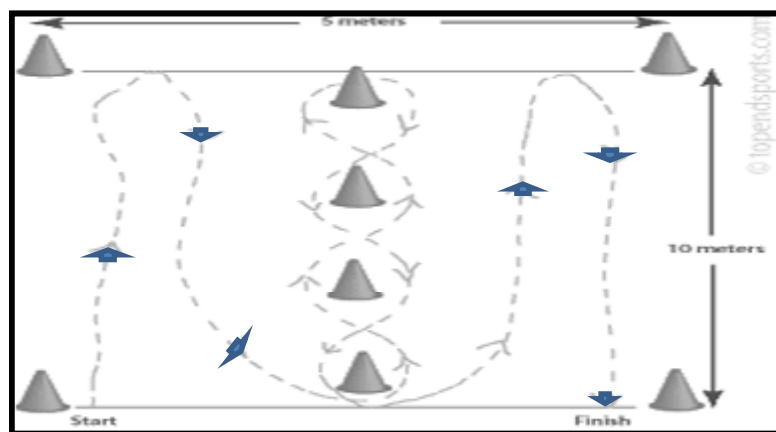
Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

c. Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Illinois Agility Run Test*. Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012). Untuk mengukur kelincahan peneliti menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Tes ini bertujuan untuk mengukur *agility* (kelincahan) atlet dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan *agility* atlet menurut Harman et al dan Hoffman dalam buku Michael (2009: 199). Area lapangan yang luasnya ± 40 meter.

- 1) Peralatan: (1) 8 *cone*, (2) *Stopwatch*, (3) Seorang asisten.
- 2) Prosedur pelaksanaannya adalah:
 - a) Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda *finish*.
 - b) Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
 - c) Orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai *finish*.

- d) Pada saat asisten memberi aba-aba “ya” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai *finish*, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
- e) Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*.
- f) Waktu yang ditempuh sampai *finish* dicatat dalam satuan detik dan dicocokkan dengan tabel (pencatatan sampai dua angka di belakang koma).



Gambar 7. Illinois Agility Run Test
(Michael, 2009: 28)

d. Vertical Jump

Tes *vertical jump* memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24). Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Alat dan fasilitas: papan berskala *centimeter*, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, alat penghapus papan tulis, alat tulis.
- 2) Petugas tes: pengamat dan pencatat hasil.

3) Pelaksanaan:

- a) Peserta mengolesi jari tangannya dengan serbuk kapur.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- c) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.
- d) Tes dilakukan sebanyak 2 (dua) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.
- e) Pencatatan hasil: selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak kemudian kedua selisih raihan dicatat.

e. Tes Daya Tahan

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes daya tahan aerobik peneliti menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*). Validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,860 (Sukadiyanto, 2009: 49). Untuk melakukan tes ini diperlukan alat sebagai berikut:

- 1) Lapangan selebar 22 meter, dengan lintasan sepanjang 20 meter
- 2) Kaset rekaman *multi stage* dan *tape recorder*.
- 3) Meteran.

4) Alat pencatat.

Menurut Ismayarti (2008: 80) testi berlari secara bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “TUT” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga makin sulit untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

Score diperoleh dari kemampuan atlet mampu menjalankan tes lari dengan maksimal pada tahap dan *shuttle* terakhir yang kemudian dikonversikan dalam tabel. *Score* dalam ml/kg bb/ menit.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif

antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, *standar deviasi*, dan persentase (Sugiyono, 2007: 112). Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai siswa, selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 42):

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50 \text{ dan } T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah ke dalam T Skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data, pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Anas Sudjiono (2006: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

S : *Standar Deviasi*

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta yang berjumlah 16 siswa putra. Untuk mengidentifikasi profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta dilakukan dengan pengkatagorian menjadi lima kategori yaitu sangat sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

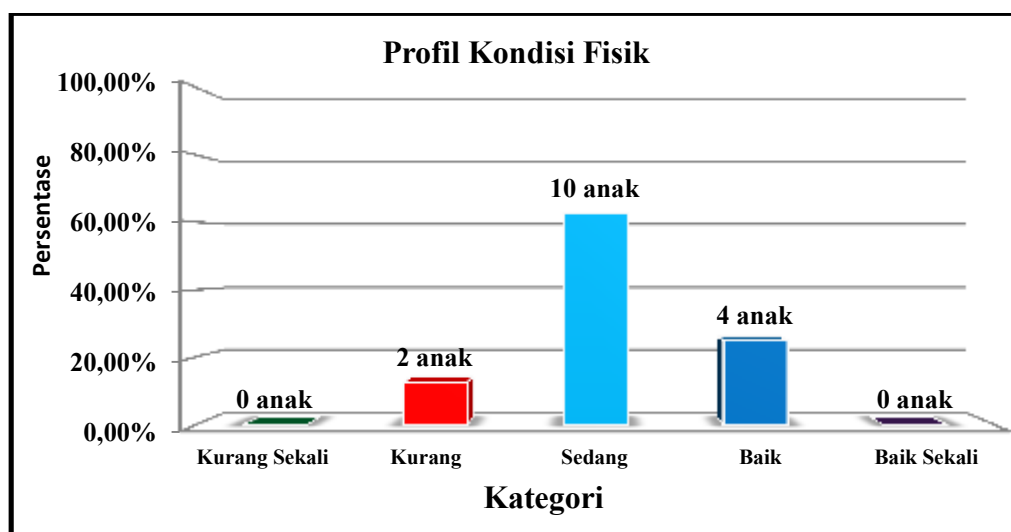
Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan program SPSS *versi 16.0 for windows*. Dari analisis data profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diperoleh skor terendah 208,0, skor tertinggi 281,0, rerata (*mean*) 249,8, nilai tengah (*median*) 250,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 238,0, *standar deviasi* (SD) 19,23.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 295,0$	Baik Sekali	0	0 %
2	$265,0 < X \leq 295,0$	Baik	4	25 %
3	$235,0 < X \leq 265,0$	Sedang	10	62,5 %
4	$205,0 < X \leq 235,0$	Kurang	2	12,5 %
5	$X \leq 205,0$	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 249,8, profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

Setelah hasil tes profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diketahui, berikut disajikan deskripsi data pada masing- masing butir tes:

1. Kekuatan Otot Tungkai

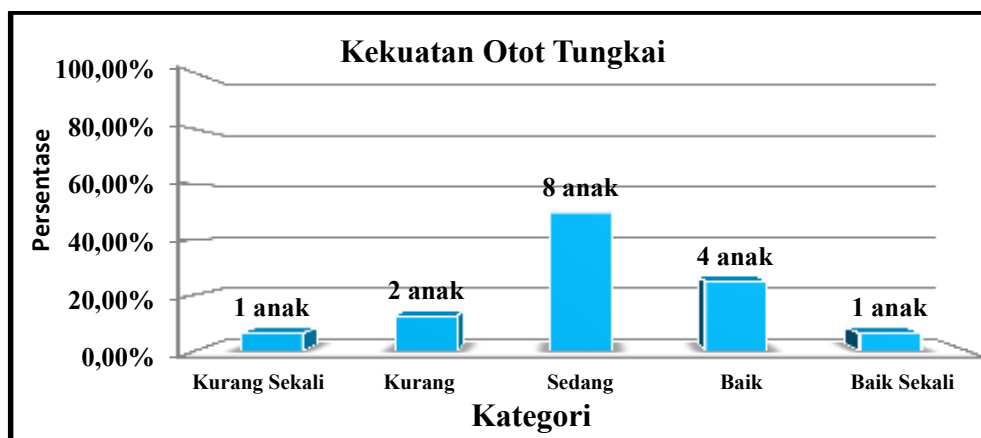
Kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diperoleh skor terendah 126,0, skor tertinggi 300,0, rerata (*mean*) 227,9, nilai tengah (*median*) 230,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 230,0, *standar deviasi* (SD) 42,60.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 291,8$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$241,2 < X \leq 291,8$	Baik	4	25%
3	$206,6 < X \leq 241,2$	Sedang	8	50%
4	$164,0 < X \leq 206,6$	Kurang	2	12,5%
5	$X \leq 164,0$	Kurang Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,25% (1 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 50% (8 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 6,25% (1 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 227,9, kekuatan otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

2. Kecepatan Lari

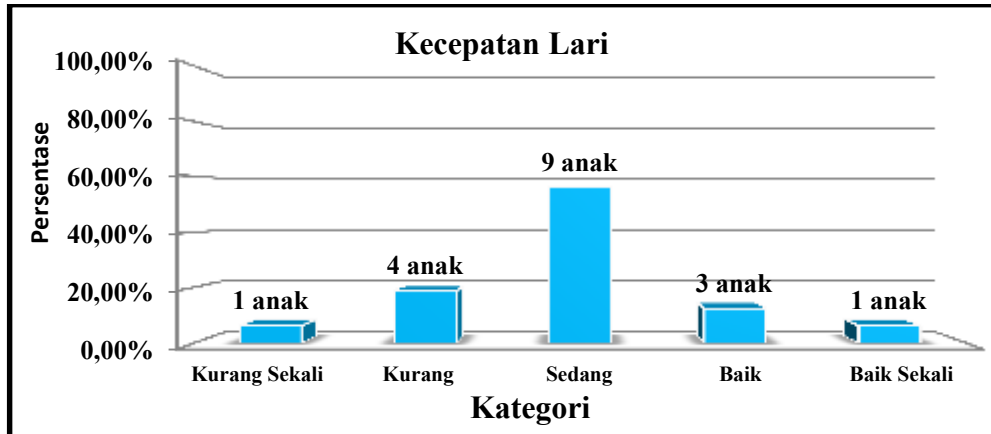
Kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diperoleh skor terendah 5,88, skor tertinggi 5,01, rerata (*mean*) 5,56, nilai tengah (*median*) 5,61, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,61, *standar deviasi* (SD) 0,21.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 5,87$	Kurang Sekali	1	6,25%
2	$5,66 < X \leq 5,87$	Kurang	3	18,75%
3	$5,45 < X \leq 5,66$	Sedang	9	56,25%
4	$5,25 < X \leq 5,45$	Baik	2	12,5%
5	$X \leq 5,25$	Baik Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, data kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kecepatan Lari Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,25% (1 anak), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 anak), kategori “sedang” sebesar 56,25% (9 anak), kategori “baik” sebesar 12,5% (2 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 6,25% (1 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 5,56, kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

3. Kelincahan

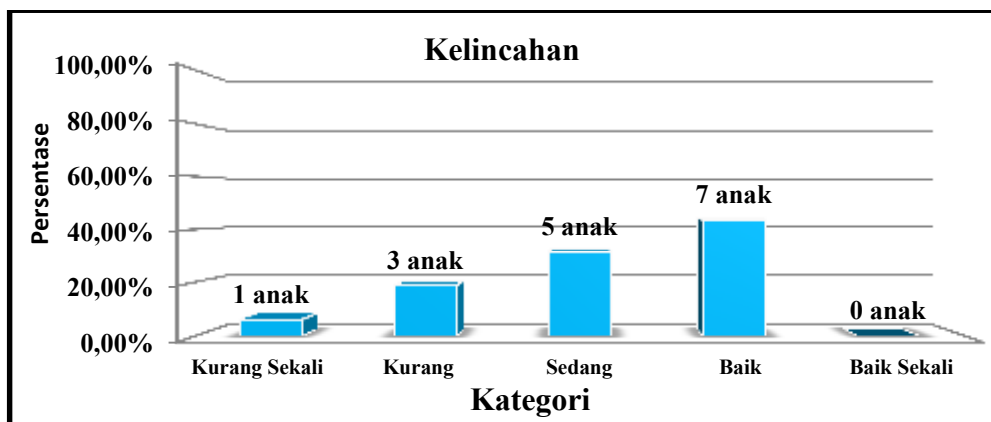
Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diperoleh skor terendah 15,41, skor tertinggi 21,4, rerata (*mean*) 17,31, nilai tengah (*median*) 16,56, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,65, *standar deviasi* (SD) 1,76.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 19,95$	Kurang Sekali	1	6,25%
2	$18,18 < X \leq 19,95$	Kurang	3	18,75%
3	$16,42 < X \leq 18,18$	Sedang	5	31,5%
4	$14,65 < X \leq 16,42$	Baik	7	43,75%
5	$X \leq 14,64$	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,5% (1 anak), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 anak), kategori “sedang” sebesar 31,5% (5 anak), kategori “baik” sebesar 43,75% (7 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,31, kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

4. Daya Tahan Aerobik

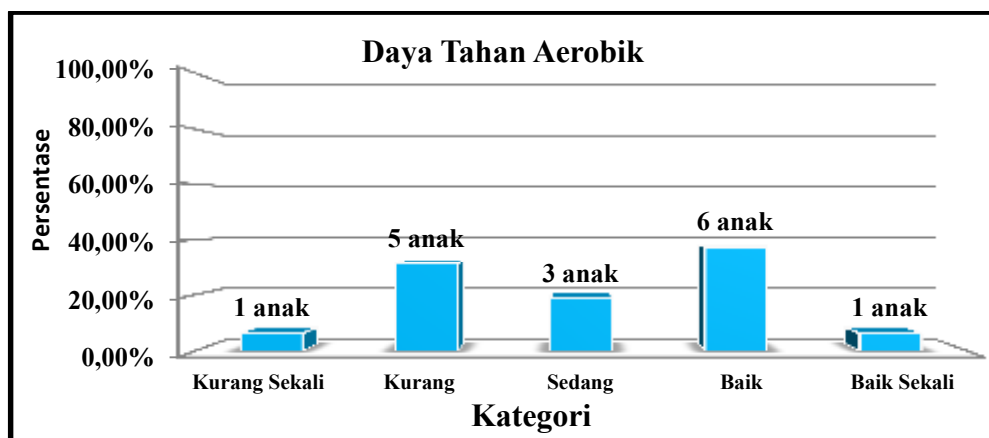
Daya tahan aerobik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diperoleh skor terendah 36,0, skor tertinggi 68,0, rerata (*mean*) 42,91, nilai tengah (*median*) 43,75,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 43,75, *standar deviasi* (SD) 4,15.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data daya tahan aerobik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 49,13$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$44,98 < X \leq 49,13$	Baik	6	37,5%
3	$40,83 < X \leq 44,98$	Sedang	3	18,75%
4	$36,68 < X \leq 40,83$	Kurang	5	31,25%
5	$X \leq 36,68$	Kurang Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data daya tahan aerobik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Daya Tahan Aerobik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa daya tahan aerobik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,25% (1 anak), kategori “kurang” sebesar 31,25% (5 anak), kategori “sedang” sebesar 18,75% (3 anak), kategori “baik” sebesar 37,25% (6 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 6,25% (1 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 42,91, daya tahan aerobik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

5. Power Tungkai

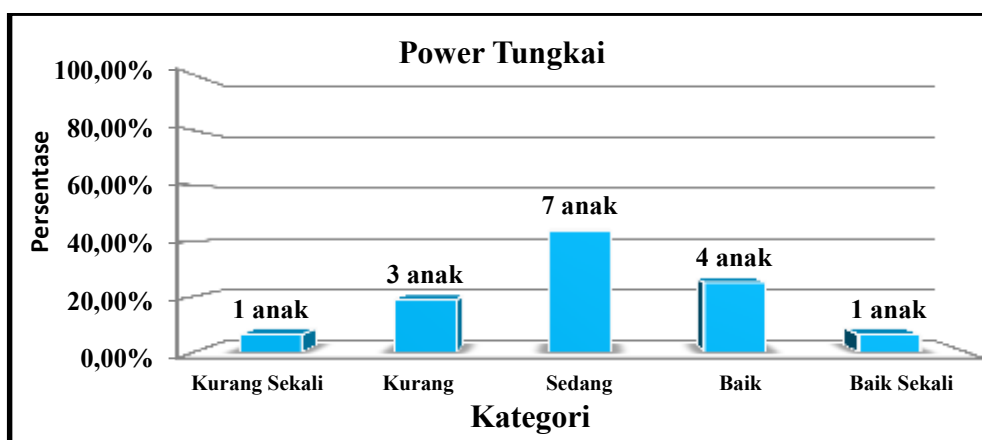
Power tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul diperoleh skor terendah 126,0, skor tertinggi 300,0, rerata (*mean*) 227,9, nilai tengah (*median*) 230,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 230,0, *standar deviasi* (SD) 42,60.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data power tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 291,8$	Baik Sekali	1	6,25%
2	$241,2 < X \leq 291,8$	Baik	4	25%
3	$206,6 < X \leq 241,2$	Sedang	7	43,75%
4	$164,0 < X \leq 206,6$	Kurang	3	18,75%
5	$X \leq 164,0$	Kurang Sekali	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data power tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Power Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, menunjukkan bahwa power tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,25% (1 anak), kategori “kurang” sebesar 18,75% (3 anak), kategori “sedang” sebesar 43,75% (7 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 6,25% (1 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 227,9, power tungkai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar

25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 249,8, profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

Merujuk dari hasil penelitian dan kesimpulan dapat dijelaskan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta dalam kategori sedang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa sebab di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan siswa sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya. Atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya sehingga hasil yang di harapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

Hasil penelitian profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori sedang maka dapat di berikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta yaitu berlatih setiap 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Jumat pukul 15.00-17.00 WIB. Karena jadwal latihan yang hanya 1 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak mengikuti latihan di

luar jadwal ekstrakurikuler, dan latihan hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga kegubagaran jasmani siswa berkategori sedang. Guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal sepakbola SMP 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta perlu memberikan latihan yang lebih, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya latihan yang mengarah ke latihan fisik bukan hanya ke latihan teknik saja.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan fisik yang baik pula.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu; profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 249,8, profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul masuk dalam kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul supaya pada saat latihan pemain diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh khususnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar dalam permainan bisa mencapai hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.

2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik saat membina pemain.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan fisik di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.



DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: 11 Maret University Press.
- Michael (2009). *Illinois Agility Run Test*. Dalam. <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>. Diakses pada tanggal 12 Februari 2013 pukul 19.05 WIB.
- Mochammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. DEPDIBUD. Jakarta.
- _____. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Monks, dkk. (2004). *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

- Nosseck, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Saifudin. (1999). *Keterampilan Bermain Sepakbola*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3. No 1. Januari 2001. Halaman 1-11.
- Singgih D. Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Soedjono, dkk. (1985). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Penjaskes SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *"Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D."* Bandung: CVF Alfabeta.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Andi Offset.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Depdikbud: Jakarta.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255
Nomor : 398/UN.34.16/PP/2013	27 Agustus 2013
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan Setda. Provinsi DIY Jl. Malioboro, Yogyakarta	
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :	
Nama : Ari Muntiardiyo Umar	
NIM : 09601244239	
Program Studi : PJKR	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu : September s.d. November 2013	
Tempat/obyek : SMP N 1 Piyungan	
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Piyungan.	
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
 Dekan Dr. Romolis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001	
Tembusan : 1. Kepala Sekolah SMP N 1 Piyungan 2. Kajur. POR 3. Pembimbing TAS 4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari SEKDA

	PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting) YOGYAKARTA 55213
SURAT KETERANGAN / IJIN 070/6508/I/8/2013	
Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY	Nomor : 398/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 27 Agustus 2013	Perihal : Ijin Penelitian
Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia; 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah; 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah. 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.	
DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:	
Nama : ARI MONTIARDIYANTO UMAR	NIP/NIM : 09601244239
Alamat : JL KOLOMBO NO. 1, YOGYAKARTA	
Judul : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA	
Lokasi : BANTUL Kota/Kab. BANTUL	
Waktu : 28 Agustus 2013 s/d 28 November 2013	
Dengan Ketentuan	
1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud; 2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi; 3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan; 4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id ; 5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.	
Dikeluarkan di Yogyakarta Pada tanggal 28 Agustus 2013 A.n Sekretaris Daerah Asisten Perekonomian dan Pembangunan Ub. Kepala Biro Administrasi Pembangunan	
Tembusan : 1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan); 2. Bupati Bantul, cq Bappeda 3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY 4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY 5. Yang Bersangkutan	

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA

 <p>PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (B A P P E D A) Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id</p>	
<p><u>SURAT KETERANGAN/IZIN</u> Nomor : 070 / 2090</p>	
Menunjuk Surat	Dari : Sekretariat Daerah DIY Tanggal : 28 Agustus 2013 Nomor : 070/6508/V/8/2013 Perihal : Ijin Penelitian
Mengingat	a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul; b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta. c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.
Diizinkan kepada	Nama : ARI MUNTIARDIYANTO UMAR P. T / Alamat : Fak. Ilmu Keolahragaan UNY, Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 09601244239 NIP/NIM/No. KTP : Tema/Judul : PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA Kegiatan : SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL Lokasi : Waktu : 28 Agustus 2013 s/d 28 November 2013 Personil : 1 orang
<p>Dengan ketentuan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya; 2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku; 3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan; 4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk <i>softcopy</i> (CD) dan <i>hardcopy</i> kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan; 5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas; 6. Memenuhi ketentuan etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan, dan 7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah. 	
Dikeluarkan di : B a n t u l Pada tanggal : 28 Agustus 2013	
 A.n. Kepala Kasubbid. DSP Dr. Edi Purwanto, M.Eng NIP. 196407101997031004	
<p>Tembusan disampaikan kepada Yth.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bupati Bantul (sebagai laporan) 2. Ka Kantor Kesbangpol Kab Bantul 3. Ka Dinas Pendidikan Dasar 4. Ka UPT Kecamatan Piyungan 5. Ka SMP Negeri 1 Piyungan 6. Yang Bersangkutan 	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 1 Piyungan



DINAS PENDIDIKAN DASAR KABUPATEN BANTUL
SMP NEGERI 1 PIYUNGAN

Jl. Wonosari km 14 Srimulyo, Piyungan, Bantul 55792 (0274)
Telp. 4353240

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 422 / 214 / 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WARSITO, S.Pd.
NIP : 19600603 109303 1 025
Pangkat / Golongan Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Satuan Organisasi : SMP Negeri 1 Piyungan

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : ARI MUNTARDIYANTO UMAR
NIM : 09601244239
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : PJKR

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Piyungan Bantul pada tanggal 18 s.d. 20 September 2013, dengan judul :

**" PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN"**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Piyungan, 23 September 2013
Kepala Sekolah

WARSITO, S.Pd.
NIP. 19600603 198303 1 025

Lampiran 5. Data Hasil Tes

RANGKUMAN HASIL PENELITIAN

No	Nama	Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan	<i>Vertical Jumps</i>
1	AA	236	5,81	16,20	45.10	45,90
2	AB	215	5,61	15,65	46	48
3	AC	241	5,88	21,50	36	49,30
4	AD	190	5,53	16,10	46.50	44,65
5	AE	216	5,51	17,56	38	45,20
6	AF	255	5,55	19,87	45.10	43,30
7	AG	230	5,37	15,65	51	39,20
8	AH	275	5,59	16,56	39	38,50
9	AI	240	5,61	18,37	42	43,60
10	AJ	278	5,70	16,56	38.40	44,50
11	AK	230	5,36	15,47	46	46,20
12	AL	300	5,60	17,57	40	47,40
13	AM	165	5,50	19,84	39	47,40
14	AN	126	5,53	16,21	43	51,90
15	AO	230	5,79	16,32	47	37,45
16	AP	219	5,01	17,45	44,50	40,20
Minimal		126	5,01	15,47	36	37,45
Maksimal		300	5,88	21,50	51	51,90
<i>Mean</i>		227,9	5,5594	17,305	42,9125	44,54375
<i>Median</i>		230	5,57	16,56	43,75	44,925
<i>Modus</i>		230	5,61	15,65	45,10	47,40
<i>SD</i>		42,60027	0,20518	1,764305	4,150161	4,055732

Hasil *T-score*

No	Kekuatan Otot Tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Daya Tahan	<i>Vertical Jumps</i>	Total
1	52	38	56	55	53	254
2	47	48	59	57	59	270
3	53	34	26	33	62	208
4	41	51	57	59	50	258
5	47	52	49	38	52	238
6	56	50	35	55	47	243
7	50	59	59	69	37	274
8	61	49	54	41	35	240
9	53	48	44	48	48	241
10	62	43	54	39	50	248
11	50	60	60	57	54	281
12	67	48	48	43	57	263
13	35	53	36	41	57	222
14	26	51	56	50	68	251
15	50	39	56	60	33	238
16	48	77	49	54	39	267
<i>Minimal</i>						208
<i>Maksimal</i>						281
<i>Mean</i>						249,8
<i>Median</i>						250
<i>Modus</i>						238
<i>SD</i>						19,226

Lampiran 6. Prediksi Nilai VO_2Max Tes Lari Multi Tahap

Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max	Tingkat	Bolak balik	Prediksi VO_2Max
1	1	17.20	6	1	33.25	9	11	46.80
	2	17.55		2	33.60	10	1	47.10
	3	18.00		3	33.95		2	47.40
	4	18.40		4	34.30		3	47.70
	5	18.80		5	34.65		4	48.00
	6	19.25		6	35.00		5	48.35
	7	19.60		7	35.35		6	48.70
2	1	20.00	7	8	35.70		7	49.00
	2	20.40		9	36.05		8	49.30
	3	20.75		10	36.40		9	49.60
	4	21.10		1	36.75		10	49.90
	5	21.45		2	37.10		11	50.20
	6	21.80		3	37.45	11	1	50.50
	7	22.15		4	37.80		2	50.80
	8	22.50		5	38.15		3	51.10
3	1	23.05	8	6	38.50		4	51.40
	2	23.60		7	38.85		5	51.65
	3	23.95		8	39.20		6	51.90
	4	24.30		9	39.55		7	52.20
	5	24.65		10	39.90		8	52.50
	6	25.00	9	1	40.20		9	52.80
	7	25.35		2	40.50	12	10	53.10
	8	25.70		3	40.80		11	53.70
4	1	26.25		4	41.10		12	53.90
	2	26.80		5	41.45	13	1	54.10
	3	27.20		6	41.80		2	54.30
	4	27.60		7	42.10		3	54.55
	5	27.95		8	42.40		4	54.80
	6	28.30		9	42.70		5	55.10
	7	28.70		10	43.00		6	55.40
	8	29.10		11	43.30		7	55.70
	9	29.50		1	43.60		8	56.00
5	1	29.85	9	2	43.90		9	56.25
	2	30.20		3	44.20	13	10	56.50
	3	30.60		4	44.50		11	57.10
	4	31.00		5	44.65		12	57.26
	5	31.40		6	45.20		1	57.46
	6	31.80		7	45.55		2	57.60
	7	32.17		8	45.90		3	57.90
	8	32.54		9	46.20		4	58.20
	9	32.90		10	46.50		5	58.45

13	6	58.70	16	8	69.50	19	6	79.20
	7	59.00		9	69.75		7	79.45
	8	59.30		10	70.00		8	79.70
	9	59.55		11	70.25		9	79.95
	10	59.80		12	70.50		10	80.20
	11	60.20		13	70.70		11	80.40
	12	60.60		14	70.90		12	80.60
	13	60.76		1	71.15		13	80.83
14	1	60.93	17	2	71.40	20	14	81.00
	2	61.10		3	71.65		15	81.30
	3	61.35		4	71.90		1	81.55
	4	61.60		5	72.15		2	81.80
	5	61.90		6	72.40		3	82.00
	6	62.20		7	72.65		4	82.20
	7	62,45		8	72.90		5	82.40
	8	62.70		9	73.15		6	82.60
	9	63.00		10	73.40		7	82.90
	10	63.30		11	73.65		8	83.00
	11	63.65		12	73.90		9	83.25
	12	64.00		13	74.13		10	83.50
	13	64.20		14	74.35		11	83.70
15	1	64.40	18	1	74.58	21	12	83.90
	2	64.60		2	74.80		13	84.10
	3	64.85		3	75.05		14	84.30
	4	65.10		4	75.30		15	84.55
	5	65.35		5	75.55		16	84.80
	6	65.60		6	75.80		1	85.00
	7	65.90		7	76.00		2	85.20
	8	66.20		8	76.20		3	85.40
	9	66.45		9	76.45		4	85.60
	10	66.70		10	76.70		5	85.85
	11	67.05		11	76.95		6	86.10
	12	67.40		12	77.20		7	86.30
	13	67.60		13	77.43		8	86.50
16	1	67.80	19	14	77.66		9	86.70
	2	68.00		15	77.90		10	86.90
	3	68.25		1	78.10		11	87.15
	4	68.50		2	78.30		12	87.40
	5	68.75		3	78.55		13	87.60
	6	69.00		4	78.80		14	87.80
	7	69.25		5	79.00		15	88.00

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

FORM PERHITUNGAN MFT
(*Multistage Fitness Test*)

Nama	:
Usia	:
Waktu pelaksanaan tes	:

Tingkatan level	Balikan ke.....														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	1	2	3	4	5	6	7	8							
3	1	2	3	4	5	6	7	8							
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Hasil	
Kemampuan maksimal	
Tingkatan level	
balikan	
VO ₂ max	

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai



Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter



Foto Tes Kelincahan



Foto Tes Daya Tahan



Foto Tes *Vertical Jump*